7 soluţii naturale pentru a scăpa de Sindromul Colonului Iritabil

Autor: Colectiv RENTROP & STRATON
ISBN: 978 – 606 – 672 – 446 – 3

2014 Human Media
part of RENTROP & STRATON Group *(recunoscut CNCSIS conform Deciziei nr. 284/2007)*
Preşedinte: George Straton
Director General: Florin Câmpeanu

Puteţi consulta şi celelalte lucrări editate de RENTROP & STRATON la: www.rs. ro

Introducere

Dacă suferiţii de sindromul de colon iritabil, trebuie să ştiţi că nu sunteţi singur. Această boală afectează mii de persoane şi reprezintă unul dintre cele mai frecvente diagnostice

gastrointestinale – în peste 60% din cazurile examinate de gastroenterologi.

Sindromul de colon (sau intestin) iritabil este o tulburare funcţionala, ceea ce înseamnă că intestinele nu sunt afectate structural, ele arată normal, dar funcţionează anormal.

Prin urmare, pentru a putea diagnostica această afecţiune, medicul trebuie să o ia prin eliminare, excluzând pe rând posibilitatea altor boli sau afecţiuni gastrointestinale.

Din această cauză, lucrurile tind să devină confuze când vine vorba de sindromul de colon iritabil şi multe persoane se întreabă chiar dacă există cu adevărat aşa ceva.

Dar cei care suferă de SCI ştiu prea bine că este cum nu se poate mai real. Simptomele reapar constant şi îţi afectează viaţa de zi cu zi.

Poate că te trezeşti noaptea din cauza nevoii urgente de a merge la toaletă sau poate că te trezeşti bine mersi dimineaţa, dar te balonezi şi ai gaze dureroase (flatulenţă) imediat ce iei micul

dejun.

Dacă printre simptome se numără şi constipaţia, disconfortul este la ordinea zilei şi nimic nu îl ameliorează, chiar dacă simţi o presiune care te îndeamnă să mergi la toaletă.

Deşi nu s-a inventat încă leacul minune care să vindece sindromul de colon iritabil, în ziua de astăzi există mult mai multe soluţii care îl pot ameliora, dar numai dacă ai răbdarea necesară de a experimenta şi a afla ce funcţionează la tine şi ce nu.

Simptomele sindromului de colon iritabil pot fi ţinute sub control şi exact despre asta este vorba în această lucrare.

Cu ajutorul unei combinaţii de tratamente naturiste, regim alimentar, exerciţii fizice şi metode de reducere a stresului veţi descoperi soluţii care vă vor da curajul şi posibilitatea de a ţine sub control problemele digestive şi vă veţi înarma cu cunoştinţele necesare pentru a vă ameliora simptomele. Aţi putea chiar scăpa definitiv de ele.

Veţi afla ce tratamente naturiste vă pot scăpa de durerile acute şi vă pot ajuta în acelaşi timp să vă îmbunătăţiţi starea de sănătate pe termen lung. Veţi afla chiar şi cum puteţi ameliora sindromul de colon iritabil cu ajutorul exerciţiilor fizice.

Sperăm ca informaţiile prezentate în acest document să vă încurajeze, ştiind că puteţi deveni mai sănătoşi şi mai fericiţi.

În sănătatea dumneavoastră!

Capitolul 1

Sindromul de colon iritabil pe înţelesul tuturor

Ce este sindromul de colon iritabil?

Sindromul de colon iritabil este o afecţiune comună a intestinelor, care poate provoca o serie de simptome, printre care dureri abdominale şi crampe, balonare, gaze (flatulenţă) şi modificări ale tranzitului intestinal.

În unele cazuri, bolnavul poate suferi de constipaţie (scaune dificile sau rare), pe când în alte cazuri se poate întâmpla exact opusul –

bolnavul poate fi afectat de diaree (scaune frecvente şi moi sau lichide, însoţite de multe ori de nevoia urgentă de a merge la toaletă).

Cu toate acestea, nu este deloc neobişnuit ca persoanele afectate de sindromul de colon iritabil să treacă prin faze alternante de constipaţie şi diaree, prezentând ambele simptome în etape diferite.

Severitatea simptomelor variază foarte mult de la o persoană la alta. În timp ce unii bolnavi prezintă simptome ocazionale şi uşoare, care doar rareori se agravează, alţii prezintă simptome frecvente şi debilitante, care le afectează în mare măsură viaţa de zi cu zi.

Cu toate acestea, este important de reţinut că, deşi simptomele sindromului de colon iritabil pot fi dureroase şi extrem de neplăcute, această afecţiune nu pune în pericol viaţa bolnavului şi nici nu produce leziuni permanente intestinelor.

Care sunt cauzele sindromului de colon iritabil?

Cauzele acestei afecţiuni rămân în continuare necunoscute. Unii medici sunt de părere că ar putea fi o problemă psihologică şi că vinovatul principal este stresul, iar alţii cred că ar putea fi cauzat de alergii, intoleranţe alimentare şi o nutriţie necorespunzătoare.

Teoria noastră este că acest sindrom este cauzat de lipsa fibrelor din alimentaţie. De-a lungul timpului, adaptându-se la alimentele consumate cel mai des, intestinul uman a evoluat astfel încât să poată metaboliza o mare cantitate de fibre.

Dar în ultima sută de ani, oamenii au eliminat o mare parte din aceste fibre prin procesarea şi semipreparareа alimentelor. Lipsa fibrelor din alimentaţie poate duce la contracţii neregulate ale colonului. Observaţi legătura?

Ce declanşează, de fapt, simptomele?

Colonul uman (cunoscut şi ca intestinul gros) are în jur de 1,8 metri lungime. El este conectat

cu intestinul subţire la capătul superior şi cu rectul la capătul inferior.

Funcţia principală a colonului este să absoarbă apa şi sărurile din resturile nedigerabile de mâncare ce trec de intestinul subţire.

Colonul are de-a face cu circa doi litri de materie lichidă în fiecare zi, materie rămasă după trecerea alimentelor prin intestinul subţire şi absorbţia nutrimentelor din ele. Materia cu pricina poate rămâne în colon până la câteva zile, timp în care cea mai mare parte din fluide şi săruri sunt absorbite în organism.

Materia fecală rezultată este împinsă către rect printr-o serie de contracţii musculare şi stocată în partea inferioară a colonului până la eliminarea ei prin defecaţie.

Studiile arată că la persoanele suferinde de sindromul de colon iritabil muşchii intestinului gros încep să se contracte la cel mai mic stimul. Asta înseamnă că bolnavii de SCI au colonul mult mai sensibil decât majoritatea oamenilor, astfel că el răspunde la stimuli care nu ar afecta în niciun

fel alte persoane.

Lucruri obişnuite pentru alţii, precum mâncatul sau dilatarea intestinului din cauza gazelor sau a altor materii, transformă colonul anumitor persoane într-unul iritabil, cu reacţii exagerate la stimuli consideraţi normali.

La unele persoane, spasmele colonului pot fi declanşate de anumite alimente sau medicamente. Uneori, aceste spasme întârzie defecaţia, provocând constipaţie sau o grăbesc provocând diaree.

Printre „suspecţii de serviciu” se numără ciocolata, lactatele şi cantităţile mari de alcool. Cafeina este cunoscută pentru efectul său de înmuiere a materiilor fecale, dar este posibil să aibă efecte şi mai pronunţate asupra persoanelor suferinde de sindromul de colon iritabil.

Cercetările arată că, în perioada menstruaţiei, simptomele SCI se pot înrăutăţi, ceea ce sugerează că sindromul ar putea fi agravat de hormonii cu rol de reproducţie.

Din cauză că medicii nu au putut găsi o cauză

clară a sindromului de colon iritabil, se vehiculează teoria că ar putea fi provocat de stres sau conflict emoţional. În jur de 50% din persoanele cu SCI spun că simptomele li s-au declanşat în timpul unei perioade deosebit de stresante din viaţa lor.

Cercetătorii din domeniu sunt de părere că nervii autonomi care transmit senzaţii dinspre intestine spre creier (şi viceversa) ar putea fi cheia dezlegării acestui mister.

Terminaţiile nervoase sunt situate foarte aproape de zona din creier responsabilă pentru anxietate şi depresie (receptorii de serotonină) şi studiile arată că stările emoţionale ale unui om pot face ca aceşti nervi autonomi să se dezvolte anormal.

Dacă nervii autonomi prezintă dezechilibre, pot apărea contracţii neobişnuit de rapide ale intestinelor, ceea ce provoacă spasme şi agravează simptomele de colon iritabil.

S-a observat că administrarea unor antidepresive slabe poate ajuta la reducerea

sensibilităţii colonului, crescând nivelul de serotonină din intestine fără a afecta creierul (doza recomandată este atât de mică încât substanţa nu ajunge până la creier).

Din păcate însă, acestea sunt doar nişte observaţii preliminare şi este nevoie de mult mai multă cercetare până se vor putea trage concluzii solide.

Capitolul 2

Gestionarea sindromului de colon iritabil

Multe persoane evită să meargă la doctor pentru a discuta simptomele legate de SCI, pentru că se jenează să discute ceva atât de personal (şi considerat dizgraţios) precum tipul scaunelor şi frecvenţa lor.

Dar indiferent de sentimentele care vă împiedică să cereţi sfatul medicului, este extrem de important să o faceţi, pentru a vă asigura că nu suferiţi de ceva mai grav, precum colita ulceroasă, boala Crohn sau cancer de colon.

Diagnosticarea sindromului de colon iritabil

Diagnosticarea sindromului de colon iritabil este dificilă. Nu de puţine ori oamenii trebuie să consulte mai mulţi medici până ajung la unul care să le pună diagnosticul corect.

În plus, cum nu există o cauză clară sau unică a SCI, medicul nu poate să caute pur şi simplu o anumită anomalie în analizele de sânge.

După cum am menţionat şi mai devreme, sindromul de colon iritabil nu produce leziuni în organism, astfel că medicul nu se poate servi de ecografii sau analize de sânge pentru a pune diagnosticul.

Prin urmare, procesul de diagnosticare a SCI presupune eliminarea pe rând a altor posibile cauze ale simptomelor prezentate.

Printre analizele uzuale se numără:

Examene radiologice – tomografia computerizată (CT), RMN-ul şi ecografia

abdominală intră în această categorie (pentru a putea examina cavitatea abdominală şi zona gastrointestinal).

- **Teste pentru alergii/intoleranţă alimentară/malabsorbţie.** Aceste analize includ testarea pentru intoleranţa la lactoză (lactoza este o enzimă de care organismul are nevoie pentru a digera zaharurile şi se găseşte în lapte şi în diverse produse lactate; persoanele care nu au această enzimă pot prezenta simptome asemănătoare cu cele ale SCI, precum balonare, flatulenţă, dureri abdominale şi diaree). Tot aici intră şi testul pentru alergie la gluten (boala celiacă) şi investigaţii ale vezicii biliare.
- **Examenul de laborator al materiilor fecale** – pentru identificarea eventualilor paraziţi sau a toxinelor.
- **Examene endoscopice** – procedeu de investigare ce permite medicului să exploreze interiorul colonului prin intermediul unui instrument subţire şi flexibil, prevăzut cu un

aparat optic, ce poartă numele de endoscop. Acesta se introduce prin rect. În timpul endoscopiei se poate preleva şi o mostră de ţesut pentru biopsie.

Sigmoidoscopie – procedură în cadrul căreia medicul analizează rectul şi colonul sigmoid, folosind un instrument numit sigmoidoscop. Colonul sigmoid este partea finală a intestinului, legată de rect. Această procedură se efectuează, de obicei, fără anestezie şi, deşi poate fi uşor neplăcută, nu este dureroasă.

Colonoscopic – procedură prin care medicul analizează întreaga lungime a colonului; necesită sedarea pacientului, dar nu necesita internare.

Boli şi afecţiuni care trebuie excluse prin procesul de eliminare:

- **Alergii sau intoleranţe alimentare**. În această categorie intră intoleranţa la lactoză, la gluten (boala celiacă) şi la fructe. Aceste intoleranţe presupun incapacitatea de a digera lactate, grâu sau fructe.

- **Boli inflamatorii intestinale** – boala Crohn şi colita ulceroasă. Aceste boli sunt mult mai serioase decât sindromul de colon iritabil, pentru că provoacă leziuni ale intestinelor. Simptomele sunt identice cu cele ale SCI, dar includ şi sângerări anale.
- **Cancer.** Cancerul de colon poate apărea sub forma unei tumori care blochează intestinul pe măsură ce se dezvoltă, provocând crampe care cresc în intensitate odată cu trecerea timpului. Diferenţa dintre simptomele de cancer şi cele de SCI este că durerile provocate de cancer sunt mai mari şi localizate, evident, în zona afectată de tumoare.

Cauze şi factori declanşatori

Nu există o singură cauză a sindromului de colon iritabil – unii oameni s-au îmbolnăvit în urma unei infecţii intestinale, a unei răceli la stomac, a toxiinfecţiei alimentare sau a unui caz de diareea călătorului.

Factorii declanşatori sunt însă mult mai uşor de identificat. Iată câţiva dintre vinovaţii

principali:

- Antibioticele. Aceste medicamente ucid atât bacteriile rele, cât şi pe cele bune (din flora intestinală), creând un dezechilibru care favorizează dezvoltarea în exces a fungilor. Aceştia pot invada şi irita mucoasa intestinală, provocând micropuncţii şi absorbţia toxinelor în sânge. O altă consecinţă poate fi şi balonarea, care mai poate declanşa şi alte simptome ale SCI.
- **Fungii.** Abuzul de antibiotice, o alimentaţie bogată în zaharuri, stresul, cortizonul, hormonii şi alţi câţiva factori pot favoriza dezvoltarea în exces a fungilor în intestine.
- **Alimentaţia.** Alimentele picante şi cele bogate în grăsimi irită tractul gastrointestinal. Cafeaua, alcoolul şi aditivii alimentari, precum aspartamul şi MSG (glutamatul monosodic), pot dăuna la rândul lor intestinelor, declanşând crize de SCI.

- Aceasta nu este însă lista exhaustivă de

alimente care pot declanşa crize ale sindromului de colon iritabil. Crizele mai pot fi declanşate şi de **alergii** sau **intoleranţe alimentare** specifice fiecărui om în parte. Iată de ce este important să descoperiţi din timp aceste alergii şi să luaţi măsurile necesare.

- **Stresul.** Stresul este un factor declanşator major pentru sindromul de colon iritabil. Stările tensionate pot provoca crampe intestinale ce pot agrava crizele de SCI.

Simptomele sindromului de colon iritabil

Sindromul de colon iritabil prezintă câteva simptome majore, însă nu este obligatoriu ca toată lumea să le aibă pe toate. Simptomele cele mai comune sunt:

- **Crampe abdominale –** de diferite intensităţi, ele tind să se concentreze în partea inferioară a abdomenului. Uneori pot fi ameliorate prin defecaţie sau flatulenţă.
- **Balonare** – 92% din persoanele care suferă de sindromul de colon iritabil suferă de balonare. Balonarea poate interveni atât de rapid încât

majoritatea suferinzilor de SCI s-au învăţat să nu poarte nimic strâns pe talie.

- **Diaree** – probabil cel mai neplăcut simptom al SCI. Teama de a nu găsi o toaletă la timp nu face decât să agraveze problema.
- **Constipaţie** – constipaţia cronică este însoţită deseori de oboseală, tensiuni musculare, dureri şi senzaţia de presiune în colon, chiar dacă tocmai ai fost la toaletă. Chiar şi când minunea se întâmplă în sfârşit, scaunul este dur, defecaţia poate fi dureroasă şi nu rezolvă în totalitate problema.
- **Episoade alternative de constipaţie şi diaree.** Poate că nu sună aşa de rău, dar când vizitele constante la toaletă sunt înlocuite de promisiuni deşarte, nu faci decât să sari din lac în puţ.

Alte simptome destul de comune sunt:

- Gaze excesive (flatulenţă)
- Greaţă
- Scaune incomplete – când ai senzaţia că încă mai e ceva de eliminat, dar, de fapt, nu a mai

rămas nimic.

- Scaun cu mucozităţi – provocat de crampele, balonarea şi gazele care irită mucoasa intestinală.

Diaree imediat după masă sau dimineaţa la trezire – stomacul şi intestinele pot deveni hiperactive (prin mişcările musculare sau secreţia de sucuri) şi de la simpla acţiune a mâncatului şi mestecatului. Până şi faptul că deschizi ochii dimineaţa poate stimula metabolismul şi declanşa nevoia de a merge de urgenţă la toaletă.

Probleme corelate cu SCI

Pe lângă simptomele majore, persoanele suferinde de sindromul de colon iritabil mai pot fi afectate şi de alte probleme conexe, precum:

- Dureri de spate şi la nivel inghinal
- Oboseală
- Depresie
- Urinare frecventă
- Insomnie
- Ciclu menstrual dureros

- Dureri în timpul actului sexual

Dacă suferiţi de oricare din aceste probleme, dar ea nu a fost asociată încă diagnosticului de sindrom de colon iritabil, este timpul să îi sugeraţi medicului că poate exista o legătură între cele două.

Capitolul 3

Soluţii naturale pentru calmarea colonului iritabil

Învingeţi sindromul de colon iritabil cu remedii naturale!

Multe persoane suferinde de SCI evită să ia medicamentele convenţionale prescrise de medici din cauză că acestea nu numai că nu vindecă sindromul, dar mai pot avea şi efecte secundare neplăcute. Din fericire, remediile naturale pot fi La fel de eficiente în tratarea simptomelor şi nu prezintă efecte secundare.

Nu uitaţi însă că este foarte important să folosiţi numai extracte de înaltă calitate şi să

respectaţi dozele recomandate – nu numai pentru efecte maxime, ci şi pentru propria siguranţă.

Majoritatea acestor remedii ar trebui să se găsească fără probleme la magazinele naturiste din localitatea dumneavoastră.

Un alt lucru important de reţinut este că nu se poate şti de la început la ce tratament (sau combinaţie de tratamente] răspunde cel mai bine cineva. Un anumit supliment alimentar poate face minuni pentru o persoană şi poate avea efect aproape zero la altcineva.

Trebuie reţinut, de asemenea, că remediile naturale îşi pot face efectul mai greu decât medicamentele convenţionale (uneori poate dura şi trei luni până se observă o schimbare), aşa că trebuie să le acordaţi timp suficient pentru a acţiona. De asemenea, se poate întâmpla să încercaţi mai multe tratamente până îl găsiţi pe cel potrivit

Dacă vă aflaţi deja în cursul unui tratament medicamentos, consultaţi medicul înainte de a

începe unul din tratamentele alternative sugerate în continuare, pentru a evita orice posibile contraindicaţii.

Ca să trataţi în mod natural sindromul de colon iritabil, trebuie să faceţi efortul de a vă schimba stilul de viaţă, nu trebuie să folosiţi medicamente pentru a masca problema.

Printre aceste schimbări se numără alimentaţia sănătoasă, exerciţiile fizice, renunţarea la ţigări şi alcool şi consumul de suplimente alimentare pe bază de vitamine.

Puneţi capăt crampelor dureroase, balonării şi flatulenţei cu 7 plante, mirodenii şi un extract vegetal!

1. Aloe vera este unul dintre cele mai cunoscute remedii naturiste pentru detoxifierea sistemului digestiv şi poate contribui la prevenirea unor simptome ale SCI, precum diaree, balonare, crampe şi flatulenţă.

Ambrotose este un supliment alimentar produs de o companie americană, derivat din concentrat de aloe vera, şi reprezintă o sursă

bogată de gliconutrienţi. N-acetilglucozamina (sau NAG) – unul dintre gliconutrienţii prezenţi în Ambrotose – este esenţial pentru menţinerea sănătăţii mucoasei intestinale.

Datorită acestor compuşi, Ambrotose îşi face cel mai bine efectul în intestine, de unde stimulează digestia, absorbţia nutrimentelor şi secreţia de enzime pancreatice (care contribuie la digestia alimentelor şi la absorbţia normală a nutrimentelor).

Ambrotose asigură comunicarea optimă dintre celule şi previne astfel reacţiile inflamatorii anormale din organism.

De asemenea, stimulează regenerarea ţesuturilor în cazul afecţiunilor inflamatorii – în special în cazul sindromului de colon iritabil, la care inflamaţia mucoasei intestinale poate cauza o varietate de simptome, precum diaree sau constipaţie, balonare şi crampe abdominale.

Studiile au arătat că Ambrotose mai poate contribui şi la scăderea nivelului de stres şi poate

atenua astfel consecinţele. Acest lucru este foarte important, deoarece în timpul reacţiei de tip „luptă sau fugi”, cu care organismul răspunde la stres, în sânge sunt eliberate mari cantităţi de adrenalină, iar stomacul este primul care suferă, deoarece creierul dă comandă ca sângele să fie redirecţionat de la organele neesenţiale către muşchi, pentru a pregăti organismul pentru oricare din scenariile „luptă” sau „fugi”.

Repetarea constantă a acestui proces poate duce, în timp, la malabsorbţie, precum şi la declanşarea simptomelor sindromului de colon iritabil.

În plus, gliconutrienţii din Ambrotose sunt combinaţi cu glutation, un puternic antioxidant care intensifică funcţiile suplimentului până la 100%.

Mai mult decât atât, proprietăţile sale calmante sunt transmise către creier prin intermediul hormonilor şi carbohidraţilor, acţionând astfel indirect asupra intestinelor şi asigurând dubla acţiune a suplimentului.

1. Anasonul favorizează secreţia de sucuri gastrice, reduce balonarea, previne starea de vomă şi calmează crampele intestinale.

Mai acţionează şi ca antispasmodic şi este folosit pentru prevenirea şi tratarea crampelor gastrointestinale.

Anasonul este recomandat în tratarea sindromului de colon iritabil, deoarece ameliorează constipaţia şi diareea, reglând activitatea intestinală.

2. Anghinarea se foloseşte preponderent în Europa pentru îmbunătăţirea digestiei; această plantă are un efect calmant asupra tractului digestiv şi are capacitatea de a calma anumite simptome ale sindromului de colon iritabil, precum gazele, balonarea, durerile abdominale şi greaţa.

Printre substanţele active din anghinare se numără principii amare [tonice, care stimulează digestia], flavonoizi şi esteri cafeilchinici (care

stimulează secreţia bilei).

Anghinarea mai are şi efect antispasmodic.

Un studiu derulat cu 279 de pacienţi cu sindromul de colon iritabil a demonstrat îmbunătăţirea digestiei în urma administrării, timp de patru luni, a unui extract de frunze de anghinare.

Numeroşi pacienţi au observat o ameliorare remarcabilă a simptomelor, în special a balonării, crampelor şi flatulenţei.

1. Chimenul, utilizat atât ca mirodenie, cât şi ca plantă medicinală, tratează indigestia, crampele intestinale şi tensiunea nervoasă. Chimenul stimulează secreţia sucului gastric, previne spasmele intestinale şi acţionează ca un antibiotic natural.

2. Muşeţelul, una dintre cele mai banale plante medicinale, este un remediu sigur şi natural pentru sindromul de colon iritabil.

El tratează cu succes spasmele gastrointestinale şi are proprietăţi

antiinflamatorii.

Are rol calmant pentru sistemul nervos şi este recomandat pentru tratarea anxietăţii.

Muşeţelul reduce tensiunea gastrointestinal, având efect calmant asupra muşchilor netezi şi ameliorând astfel indigestia, gazele şi balonarea.

3. Dong quai, cunoscut şi ca rădăcina de angelica, este un medicament foarte eficient, pe bază de plante. Este cunoscut, în special, drept un tonic feminin excelent, deoarece ameliorează crampele menstruale, însă rădăcina de angelica ameliorează, de asemenea, şi crampele intestinale, gazele şi balonarea.

4. Funicului calmează şi el intestinele prin eliminarea gazelor şi ameliorarea stării de balonare. Are efect antispastic şi stimulează producţia de sucuri gastrice, care ajută la digestie.

Feniculul este un remediu natural eficient pentru tratarea balonării, gazelor gastrointestinale şi a durerilor abdominale.

Studiile privind această plantă arată că ea normalizează contracţiile intestinale şi ameliorează colicile, arsurile la stomac, durerile abdominale şi indigestia.

De asemenea, sunt utile pentru calmarea colonului iritabil şi următoarele soluţii naturale:

Ghimbirul este foarte popular în prevenirea stărilor de greaţă şi de vomă. Este, de asemenea, util în tratarea indigestiei, acţionând ca o puternică enzimă digestivă.

Mai este utilizat şi pentru tratarea şi prevenirea crampelor gastrointestinale, având efect antispasmodic, ce reglează mişcările muşchilor gastrointestinali.

Oregano ameliorează greaţa, vărsăturile, diareea şi spasmele musculare. Uleiurile esenţiale din oregano au acţiune antispastică, antiinflamatorie şi analgezică; ele stimulează secreţia sucului gastric şi ajută la eliminarea gazelor şi balonării.

Uleiul esenţial de mentă relaxează intestinele şi ameliorează, prin urmare, balonarea. Studiile confirmă eficacitatea uleiului esenţial de mentă în tratarea balonării, precum şi faptul că poate fi administrat în siguranţă chiar şi copiilor care suferă de sindromul de colon iritabil.

Pastilele cu înveliş enteric sunt cele mai recomandate, deoarece acestea se dizolvă în intestine, relaxând musculatura intestinală netedă şi acţionând ca un analgezic.

Remedii pentru constipaţie

Orice persoană care suferă de constipaţie cronică ştie deja că multe din remediile naturale folosite în tratarea ei îşi pierd eficacitatea în timp. Prin urmare, secretul simplu pentru a învinge constipaţia corelată cu sindromul de colon iritabil este schimbarea remediului utilizat îndată ce începe să nu mai funcţioneze şi simptomele reapar.

Este important, de asemenea, să beţi multă apă atunci când aplicaţi aceste remedii, deoarece

ajută la menţinerea scaunelor moi. Ceaiurile din plante sunt şi ele o opţiune bună.

Un remediu tradiţional indian pentru constipaţie este reprezentat de tărâţele de psyllium. Acestea sunt practic o formă naturală şi solubilă de fibre, care acţionează ca un burete în tractul intestinal, absorbind apa şi reziduurile, coagulând scaunul şi accelerând astfel tranzitul materiilor fecale prin colon.

Deşi aportul de fibre nu ameliorează întotdeauna constipaţia cronică, constipaţia acută (pe termen scurt) răspunde, de obicei, foarte bine la tratamentul cu fibre.

Chitosanul poate stimula colonul leneş

Un remediu recomandat frecvent de medicii naturişti este chitosanul. Chitosanul reprezintă un tip special de fibre din chitină, o componentă a crustaceelor. Acesta are o afinitate pentru formarea de legături cu moleculele de grăsime din intestine, stimulându-le astfel funcţia.

Indiferent ce decideţi – fie să luaţi calea

medicinei convenţionale, fie să încercaţi o terapie alternativă, specialiştii din ambele domenii sunt de acord cu privire la importanţa modificării dietei şi stilului de viaţă pentru a ţine sub control simptomele sindromului de colon iritabil.

În capitolul următor veţi descoperi mai multe soluţii care să vă ajute să adoptaţi o alimentaţie adecvată şi un stil de viaţă corespunzător.

Capitolul 4

Învingeţi sindromul de colon iritabil prin schimbarea dietei şi a stilului de viaţă

Gestionarea sindromului de colon iritabil nu trebuie neapărat să fie ceva dificil.

De fapt. câteva schimbări simple ale stilului de viaţă pot produce rezultate pozitive extraordinare. De exemplu, identificarea şi evitarea alimentelor problematice pot reduce cu succes din simptome.

O dietă corespunzătoare şi câteva măsuri de reducere a stresului vă pot ajuta, la rândul lor, să

nu mai fiţi sclavul bolii dumneavoastră.

Ţineţi evidenţa simptomelor pentru a identifica ce anume le declanşează

Cu cât cunoaşteţi mai în amănunt boala de care suferiţi, cu atât mai multe puteţi face pentru a vă ajuta singur. Păstrarea unui jurnal al simptomelor timp de o lună este un mod excelent de a identifica ce anume declanşează sau înrăutăţeşte simptomele.

Scrieţi în fiecare zi simptomele şi ce făceaţi înainte să se declanşeze. Ţineţi evidenţa tuturor alimentelor şi băuturilor consumate, precum şi a stărilor emoţionale, apoi notaţi toate simptomele apărute şi severitatea lor.

După câteva săptămâni ar trebui să puteţi observa, cu ajutorul jurnalului, anumite tipare alimentare sau emoţionale care declanşează, de obicei, crizele.

Aceste observaţii îl pot ajuta pe medicul dumneavoastră să conchidă dacă unul din factorii declanşatori este o alergie sau o intoleranţă

alimentară. În acest fel, vă puteţi concentra asupra elementelor problematice din alimentaţia dumneavoastră şi puteţi lua măsuri pentru a le evita.

Următoarele informaţii vă pot ajuta să identificaţi mai uşor factorii declanşatori, familiarizându-vă cu factorii cei mai comuni.

Să fie o alergie alimentară cauza simptomelor dumneavoastră?

Majoritatea persoanelor care suferă de sindromul de colon iritabil sunt sensibile la anumite alimente, iar acestea sunt de obicei grâu, gluten, produse lactate sau drojdie. Porumbul, roşiile, vinetele şi ouăle se află, de asemenea, pe lista vinovaţilor.

Dacă suspectaţi că simptomele dumneavoastră sunt declanşate de o alergie sau intoleranţa alimentară, cel mai bun mod de identificare a alimentelor problematice este dieta prin eliminare.

Aceasta presupune evitarea tuturor alimentelor susceptibile de a provoca alergii pentru cel puţin două săptămâni, apoi reintroducerea lor pe rând, la intervale regulate de timp.

Deşi jurnalul bolii vă poate ajuta să ţineţi evidenţa şi să identificaţi vinovatul, este recomandat să treceţi prin acest proces sub supravegherea unui nutriţionist, care poate evalua starea organismului înainte de a începe şi poate monitoriza în mod expert schimbările apărute.

Motivul pentru a apela la un nutriţionist pentru acest experiment este că poate fi dificil pentru o persoană neexperimentată să detecteze alimentele care cauzează probleme, deoarece simptomele pot apărea şi la câteva zile după ce aţi consumat alimentul cu pricina.

Printre simptomele clasice de intoleranţă alimentară se numără oboseala, durerile de cap, problemele digestive şi diareea.

Odată ce aţi identificat alimentele care vă fac probleme, eliminaţi-le din dieta dumneavoastră.

Fibrele pot fi o binecuvântare înşelătoare pentru persoanele cu SCI

Un sfat frecvent pentru tratarea constipaţiei este consumul unei cantităţi crescute de fibre. Cu toate acestea, cercetătorii au constatat că fibrele s-ar putea să nu fie atât de eficiente în vindecarea constipaţiei pe cât s-ar crede.

În cadrul unui studiu s-a observat că în 80% din cazuri consumul ridicat de fibre nu a avut, de fapt, niciun efect asupra constipaţiei.

Totuşi, aceste rezultate se referă la pacienţii care suferă de constipaţie cronică (pe termen lung). Aportul de fibre îi poate ajuta totuşi pe cei care suferă de constipaţie ocazională pe termen scurt.

Mai mult decât atât, un plus de fibre poate chiar înrăutăţi diareea, gazele, balonarea şi crampele. Dacă suferiţi de episoade alternative de constipaţie urmată de diaree, fiţi precauţi cu privire la cantitatea de fibre pe care o consumaţi.

Cea mai bună opţiune este să creşteţi

treptat, în curs de mai multe săptămâni, cantitatea de fibre consumate şi să observaţi cu atenţie efectele acestui proces pentru a vă putea opri la cantitatea optimă pentru dumneavoastră.

Fructele şi legumele, cerealele integrale şi pâinea neagră, cerealele bogate în fibre, pâinea crocantă de secară, prunele, smochinele şi caisele deshidratate, migdalele, alunele şi fulgii de cocos sunt toate surse excelente de fibre.

Dacă urmaţi o dietă bogată în fibre, este foarte important să beţi multă apă – de preferat doi litri pe zi.

Alimente care înrăutăţesc simptomele SCI

Este recomandat să evitaţi alimentele care produc gaze. Cele mai cunoscute alimente din această categorie sunt fasolea boabe, varza, varza de Bruxelles, broccoli, ceapa, conopida şi sparanghelul.

Pentru multe persoane, mâncărurile picante sunt şi ele factori declanşatori ai simptomelor.

Cafeina este încă un lucru pe care ar trebui

să îl eliminaţi definitiv din alimentaţie, deoarece este un stimulent direct al tractului gastrointestinal şi poate declanşa sau agrava sindromul de colon iritabil.

Indiferent dacă ea provine din cafea, ceai, băuturi carbogazoase sau ciocolată, cel mai bine este să uitaţi cu totul de existenţa ei.

Alcoolul poate agrava şi el simptomele SCI, dar berea pare să fie cea mai periculoasă: pe lângă efectul iritant al alcoolului, carbonatarea poate provoca balonare sau alte neplăceri.

Alţi factori declanşatori comuni care pot agrava simptomele SCI

Unele medicamente influenţează funcţionarea intestinelor şi pot agrava simptomele SCI. Evitaţi steroizii, antiacidele, aspirina, somniferele şi anticoncepţionalele.

Fumătorii îşi pot agrava simptomele, deoarece terminaţiile nervoase din intestine sunt extrem de sensibile la nicotină. Chiar şi fumul de ţigară dintr-o cameră poate fi suficient pentru a

declanşa o criză.

Alimentele benefice pentru intestine

Două linguri de tărâţe pe zi (în amestec cu alte alimente) sau consumul mărit de cereale ar trebui să fie suficient pentru creşterea volumului de materie fecală care trece prin colon; veţi reduce astfel spasmele şi durerile intestinale, iar scaunele vor fi mai consistente.

Consumaţi mai multe alimente crude şi neprocesate, precum fructe şi legume proaspete, cereale negătite şi seminţe, alune şi migdale crude (neprăjite). Toate acestea conţin enzime active, care ajută tractul digestiv să metabolizeze în mod eficient alimentele, prevenind astfel instalarea simptomelor SCI.

Alimentele fermentate în mod natural, precum varza acră proaspătă, iaurtul şi soia, sunt de asemenea o sursă bogată de enzime, iar consumul germenilor şi lăstarilor sporeşte semnificativ activitatea enzimelor şi valoarea

nutritivă a bobilor şi seminţelor din care provin.

Deşi fructele şi legumele proaspete mâncate întregi sunt o sursă valoroasă de fibre, nimic nu poate întrece sucurile proaspăt stoarse din fructe şi legume în ceea ce priveşte conţinutul concentrat de enzime active.

Gândiţi-vă serios să investiţi într-un storcător de calitate şi să începeţi să consumaţi zilnic unu-două pahare de suc proaspăt stors.

Porţiile mari şi mesele consistente pot provoca diaree şi crampe, aşa că mai bine obişnuiţi-vă să mâncaţi puţin şi des sau reduceţi pur şi simplu porţiile.

2 în 1: respiraţie proaspătă şi un colon sănătos

O soluţie rapidă pentru simptomele provocate de un colon iritabil poate fi banala bomboană mentolată. După cum am menţionat şi în capitolul anterior, menta ameliorează indigestia, starea de greaţă şi alte simptome ale SCI, aşa că o bomboană puternic mentolată şi cu

conţinut redus de zahăr ar putea fi un remediu temporar potrivit.

Şi mai bine, încheiaţi fiecare masă cu un ceai de mentă, care va avea un puternic efect calmant asupra intestinelor.

Beţi un tonic relaxant pentru a scăpa de anxietate

Beţi ceai de roiniţă *[Melissa officinalis]* sau puneţi-o în apa de baie pentru a calma spasmele intestinale.

Dacă pentru dumneavoastră sindromul de colon iritabil este corelat cu stresul, adăugaţi cinci picături de ulei esenţial de roiniţă în apa de baie pentru a vă relaxa. Puteţi face şi ceai, infuzând câteva frunze de roiniţă în apă fierbinte timp de câteva minute.

Tehnici eficiente pentru combaterea stresului

Problemele digestive pe fond nervos, corelate cu perioade stresante sau episoade anxioase, sunt

ceva la ordinea zilei pentru mulţi oameni.

Însă pentru cei care suferă de sindromul de colon iritabil, stresul poate creşte frecvenţa şi intensitatea unor simptome precum diareea.

Este logic, prin urmare, să încercaţi să descoperiţi şi să stăpâniţi tehnicile de combatere a stresului care vi se potrivesc cel mai bine.

Poate fi benefic să faceţi câte un exerciţiu de relaxare în fiecare zi, fie că este vorba de tehnica respiraţiei profunde, de meditaţie sau de exerciţii contemplative precum yoga sau Ki Kou.

Iată în cele ce urmează o serie de exerciţii de respiraţie împotriva senzaţiei de vomă, constipaţiei şi diareii.

Pentru greaţă şi senzaţie de vomă:

Zu-shin-chen-ree

1. Stând jos, fă-ţi încălzirea cu *chi-shi.*

Soku-sann-ri este punctul de presiune situat pe partea din faţă a tibiei, cu aproximativ 2,5 cm sub genunchi.

2. Cu călcâiul drept apasă punctul de presiune *soku-sann-ri* de pe piciorul stâng. În timp ce apeşi, inspiră adânc pe nas. În timp ce slăbeşti apăsarea, expiră foarte încet. În acelaşi timp, cu degetul mare de la mâna dreaptă apasă punctul de presiune *nai-kan* de pe braţul stâng. Repetă mişcările şi cu partea cealaltă a corpului, apăsând

cu călcâiul stâng pe piciorul drept şi cu degetul mare de la mâna stângă pe braţul drept.

3. Repetă de 24 de ori.
4. Relaxează-te cu *shu-kon.*

Nai-kan este punctul de presiune situat pe partea interioară a braţului, cu aproximativ 2,5 cm deasupra încheieturii.

Fă-ţi încălzirea cu *chi-shi*

1. *Be-mu*: Stai în picioare, pe un scaun sau stai pe podea cu picioarele încrucişate şi cu ochii închişi.
2. *Chang-tsuo:* Linişteşte-ţi mintea.

3. *Tsuo-shou*: împreunează palmele şi freacă-le una de cealaltă până se încălzesc.
4. *Bou-chee*: Cu mâinile depărtate ca şi cum ai ţine o minge mare în faţa ta, inspiră pe nas. Expiră pe gură în timp ce îţi împreunezi mâinile.

Pentru constipaţie:

Fang-jang-jao-hi

1. întins pe spate, fă-ţi încălzirea cu *chi-shi.*

2. Expirând puternic, plimbă-ţi mâinile dinspre piept spre stomac. Inspirând profund, plimbă-ţi mâinile dinspre stomac spre piept. Repetă de 6 ori.

3. Relaxează-te cu *shu-kon.*

Relaxează-te cu *shu-kon*

1. Ko-chi: Mişcă-ţi gura ca şi cum ai mesteca – de 5 până la 100 de ori.

2. Tu-na: Stai pe un scaun sau pe podea cu picioarele încrucişate şi cu ochii închişi. Linişteşte-ţi mintea. Inspira pe nas şi ţine-ţi respiraţia timp de 2 secunde. În timp ce îţi ţii respiraţia, imaginează-ţi cum *chi*-ul circulă dinspre creier în jos pe şira spinării până în zona lombară. Expiră încet pe gură. Când expiri, imaginează-ţi că îţi eliberezi *chi*-ul vechi din organism. Când inspiri, imaginează-ţi că inhalezi *chi* proaspăt din natură.

3. Suwien: Şterge-ţi interiorul gurii cu limba de trei ori. Cu limba lipită de interiorul incisivilor superiori inspiră pe gură. Închide gura şi mişcă aerul prin ea cu buzele şi cu obrajii ca şi cum te-ai clăti. Repetă de 5 până la 10 ori. Dacă ţi se adună salivă în gură în timp ce faci asta, înghite-o.

4. *Shi-yen:* în timp ce inspiri, pune-ţi degetele arătătoare pe punctul de presiune *indou* şi masează de-a lungul sprâncenelor până la punctele de presiune *tai-you.* Continuă să îţi

masezi faţa până ajungi la punctele de presiune *hi-sha,* apoi masează şi gâtul şi pieptul ca în ilustraţie. Repetă de trei ori.

5. *Shu-te:* închide ochii şi pune degetele arătătoare pe punctul de presiune *indou.* Masează-ţi fruntea şi scalpul, partea din spate a capului, ceafa şi gâtul, apoi coboară către umeri ca în ilustraţie. Repetă de trei ori.

6. *Shun-yo*: Stai pe un scaun şi ridică ambele braţe pe spate, peste cap, cu încheieturile îndoite în faţă. Ridică picioarele de pe podea şi îndoaie degetele. Inspiră încet şi îndreaptă-ţi spatele, apoi expiră în timp ce îţi readuci braţele pe lângă corp şi relaxează-ţi întregul corp. Repetă de două ori.

Pentru diaree:

Moon-fu-shee-wui

1, Stând în picioare, fă-ţi încălzirea cu *chi-shi.*

2, Întinde braţele treptat şi îndepărtează-le de corp ca şi cum urmează să îmbrăţişezi pe cineva. Fă un pas înainte cu piciorul stâng şi îndoaie genunchiul în sus şi-n jos. Inspiră adânc pe nas şi expiră încet pe gură. Cu întreg corpul relaxat, repetă această mişcare de 6 până la 12 ori.

3, Repetă mişcarea, de data aceasta făcând un pas înainte cu piciorul drept.

4. Relaxează-te cu *shu-kon.*

Fă-ţi încălzirea cu *chi-shi*

1. Be-mu: Stai în picioare, pe un scaun sau stai pe podea cu picioarele încrucişate şi cu ochii închişi.

2. Chany-tsuo: Linişteşte-ţi mintea.

3. Tsuo-shou: împreunează palmele şi freacă-le una de cealaltă până se încălzesc.

4. Bou-chee: Cu mâinile depărtate ca şi cum ai ţine o minge mare în faţa ta, inspiră pe nas. Expiră pe gură în timp ce îţi împreunezi mâinile.

Capitolul 5

Îmblânziţi colonul iritabil cu ajutorul exerciţiilor fizice

Numeroase studii indică faptul că exerciţiile fizice influenţează fiecare parte a corpului, nu doar muşchii sau depozitele de grăsime.

În ceea ce priveşte sindromul de colon iritabil, orice fel de exerciţiu fizic influenţează pozitiv simptomele sale neplăcute – fie că este

mersul pe jos sau cu bicicleta, înot, jogging, aerobic, yoga sau nişte simple exerciţii de întindere şi flexibilitate.

Iată câteva din beneficiile exerciţiilor fizice regulate:

- Reglează nivelul de serotonină din intestine
- îmbunătăţesc digestia
- îmbunătăţesc circulaţia limfei
- Ridică temperatura de bază a corpului, ceea ce stimulează funcţia digestivă şi metabolică a enzimelor
- Cresc rezistenţa sistemului imunitar
- Cresc nivelul de endorfine
- Reduc stresul, atât fizic, cât şi mental
- Reduc anxietatea, depresia, iritabilitatea şi modificările bruşte de dispoziţie
- Stimulează sistemul nervos
- Stimulează muşchii şi îi menţin în formă.

După cum am discutat în capitolul anterior, tipul de regim alimentar pe care ar trebui să îl urmaţi depinde de tipul sindromului de colon iritabil de care suferiţi. Acelaşi lucru este valabil şi

în ceea ce priveşte exerciţiile fizice.

De asemenea, este bine să alegeţi cu grijă locul în care faceţi aceste exerciţii; dacă diareea este unul din simptomele de care suferiţi, cel mai înţelept este să faceţi exerciţiile aproape de casă sau cel puţin aproape de o toaletă.

Dacă, în schimb, suferiţi de constipaţie, puteţi alerga sau merge cu bicicleta pe distanţe lungi fără să vă faceţi probleme.

Înainte de a începe exerciţiile, verificaţi lista următoare:

- ✓ întrebaţi medicul pentru a vă asigura că nu există niciun motiv de a nu face efort şi/sau exerciţii fizice.
- ✓ Identificaţi principalele simptome de care suferiţi şi alcătuiţi un program de exerciţii direcţionate în mod special către ele.
- ✓ Setaţi un obiectiv pe termen lung; de exemplu: acordaţi-vă şase luni pentru a ajunge la 30 de minute de exerciţii pe zi.
- ✓ Setaţi un obiectiv pe termen scurt; de exemplu: începeţi chiar azi cu 10 minute de exerciţii.

- ✓ Variaţi activităţile astfel încât să nu vă plictisiţi; de exemplu: într-o zi – mers pe jos, în altă zi – exerciţii pentru diferite grupe de muşchi etc.
- ✓ Cooptaţi un prieten sau ieşiţi la plimbare cu câinele – astfel vă veţi simţi mai responsabil şi nu veţi mai fi la fel de tentat să renunţaţi când obosiţi sau nu aveţi chef.
- ✓ Ţineţi un jurnal al exerciţiilor. Poate fi de foarte mare ajutor să ţineţi evidenţa progreselor înregistrate. Dacă nu le notaţi nicăieri, n-o să ştiţi niciodată cu exactitate cât de mult aţi evoluat în şase luni.

Relaxarea sistemului limfatic

Funcţionarea corespunzătoare a sistemului limfatic este esenţială pentru depăşirea sindromului de colon iritabil şi reprezintă un factor-cheie în alegerea tipului potrivit de exerciţii fizice.

Buna funcţionare a sistemul limfatic depinde în întregime de tonusul muscular şi, prin urmare, de cât de activ sunteţi. Muşchii sunt pompa care pune limfa în mişcare. Muşchii exercită presiune

asupra vaselor limfatice şi împing limfa de peste tot din corp către punctul de vărsare în sânge.

Sistemul limfatic are rolul de a elimina zilnic toxinele din organism. Mişcarea şi exerciţiile fizice regulate ajută limfa să circule şi contribuie astfel la calmarea simptomelor SCI.

Dacă nu faceţi mişcare, sistemul limfatic poate deveni prea lent, ceea ce poate provoca inflamaţii (umflarea gleznelor, de exemplu). Din contră, atunci când faceţi mişcare şi sport, toate reziduurile şi toxinele sunt evacuate din celule cu ajutorul limfei, iar fluidele au o dinamică normală şi nu staţionează în locuri unde nu au ce să caute (locul fluidelor este în celule sau în sânge, în niciun caz în glezne, unde provoacă inflamaţii şi disconfort).

Un exerciţiu excelent pentru sistemul limfatic sunt săriturile – puteţi sări pe o minitrambulină. Studiile cu privire la săriturile la trambulină (cunoscute sub denumirea de „rebound”) arată că acestea aduc numeroase beneficii sistemului limfatic, acţionând ca un mini-masaj extern şi

exercitând suficientă presiune asupra sistemului limfatic pentru a pune limfa în mişcare şi a evacua toxinele.

Exerciţiu pentru diaree provocată de SCI

Simplul mers pe mini-trambulină este suficient pentru a masa delicat sistemul limfatic şi a stimula circulaţia.

Acest exerciţiu simplu va ajuta la ameliorarea balonării şi flatulenţei asociate cu diareea SCI prin evacuarea toxinelor din intestine în limfă şi punerea limfei în mişcare pentru evacuarea finală a toxinelor din organism, precum şi prin deblocarea gazelor captive în intestine.

Exerciţiu pentru constipaţie provocată de SCI

Pentru ameliorarea constipaţiei este nevoie de nişte exerciţii mai viguroase. Săritul pe loc şi dansul pe mini-trambulină sunt mişcările potrivite pentru tratarea constipaţiei corelate cu sindromul de colon iritabil.

Începeţi cu cinci minute pe zi şi creşteţi

treptat intervalul până la 20 de minute de exerciţii de patru-cinci ori pe săptămână.

Yoga pentru sindromul de colon iritabil

Yoga este una dintre cele mai recomandate forme de exerciţii fizice pentru sindromul de colon iritabil. Poziţiile yoga care presează sau întind abdomenul sunt cele mai eficiente.

Gândiţi-vă la un bebeluş cu colici sau crampe abdominale – el îşi îndoaie picioarele şi adoptă poziţia fetală, cel mai probabil pentru a presa abdomenul şi a încerca să mai elibereze din presiunea exercitată de gaze. Acelaşi lucru se aplică şi la adulţi.

Exerciţii fizice pentru sindromul de colon iritabil

1. întins pe spate pe o saltea, aduceţi genunchii la piept, încrucişaţi gleznele şi cuprindeţi genunchii cu mâinile. Respiraţi adânc în timp ce presaţi abdomenul.

2. În poziţie de aşezat pe o saltea, întindeţi ambele picioare în faţă. Îndoiţi piciorul stâng spre interior, având grijă să atingă întotdeauna

podeaua, şi încercaţi să atingeţi cu talpa stângă coapsa piciorului drept cât mai aproape de vintre.

Menţinând această poziţie, aplecaţi-vă în faţă de-a lungul piciorului drept. Respiraţi adânc pe măsură ce vă aplecaţi mai mult, întinzând şi presând abdomenul. Reveniţi la poziţia aşezat, schimbaţi piciorul şi repetaţi.

3. Întins pe spate pe o saltea, treceţi piciorul stâng peste piciorul drept şi rezemaţi-l pe dreapta saltelei, astfel încât să staţi pe şold, nu pe fund. Întoarceţi capul spre stânga şi răsuciţi toracele spre stânga. Respiraţi adânc în timp ce întindeţi abdomenul. Schimbaţi partea şi repetaţi.

Acestea sunt numai sugestiile noastre pentru gestionarea sindromului de colon iritabil, însă mai există multe alte opţiuni disponibile.

Indiferent ce program de exerciţii fizice adoptaţi pentru a vă ajuta să ţineţi simptomele sub control, vă veţi îmbunătăţi astfel nu numai starea generală de sănătate şi productivitatea, ci şi şansele de a evita sau întârzia numeroase alte afecţiuni.

Iar dacă cineva drag îşi face probleme că s-ar putea îmbolnăvi de sindromul de colon iritabil, sfătuiţi-l să se apuce cât mai curând să facă mişcare, deoarece exerciţiile fizice regulate pot scădea inclusiv riscul de îmbolnăvire.

Concluzie înarmat cu informaţiile de mai sus şi cu opţiunile de tratamente convenţionale şi terapii alternative prezentate în capitolele anterioare, ar trebui să observaţi o ameliorare semnificativă a afecţiunii.

Glosar

Abdomen

Abdomenul se extinde de sub plămâni (în cavitatea toracică) până la partea de sus a şoldurilor şi la osul pubian. Conţinutul cavităţii abdominale este alcătuit din stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, intestin subţire, apendice şi intestin gros (colon).

Arsură gastrică

O afecţiune gastrică foarte frecventă, caracterizată printr-o senzaţie de arsură localizată

în zona din spatele sternului.

Aspartam

Un îndulcitor cu conţinut caloric scăzut, utilizat în alimente şi băuturi. Prezintă un număr de efecte secundare.

Balonare

La persoanele afectate de sindromul de colon iritabil, balonarea apare în abdomen. Acesta provoacă presiune şi dureri şi poate mări talia pe măsură ce gazele se acumulează în intestine. De teama de a nu scăpa şi materii fecale împreună cu gaze, unele persoane cu sindromul de colon iritabil nu permit evacuarea gazelor prin anus, ceea ce poate duce la agravarea simptomelor.

Boala Crohn

Boală inflamatorie intestinală ce afectează intestinul subţire, în special cu ulceraţii, cicatrici, stricturi şi simptome precum diaree, dureri abdominale şi sângerare. Stadiul incipient al bolii Crohn poate li confundat cu sindromul de colon iritabil.

Colită

Acesta este un termen general care desemnează inflamaţia colonului.

Colon

O altă denumire pentru intestine. Hrana şi apa sunt digerate şi absorbite, iar deşeurile sunt eliminate prin acest tub sinuos care se întinde de la intestinul subţire până la anus.

Colonoscopie

Procedură medicală efectuată de medicul specialist pentru a vizualiza interiorul colonului. Procedura se efectuează cu colonoscopul – un tub lung, îngust şi flexibil, prevăzut cu un aparat optic şi o lumină.

Constipaţie

Dificultatea sau imposibilitatea eliminării materiilor fecale. Printre simptomele constipaţiei se numără încordare şi dureri în timpul defecaţiei, gaze, balonare, oboseală şi letargie.

Diaree

Eliminarea a mai mult de 3 scaune apoase, moi într-o zi. Simptomele asociate includ scaune moi sau apoase, urgenţa de a defeca, sentimentul

de defecaţie incompletă, scaune cu mucus şi/sau balonare sau distensie abdominală (umflare anormală a abdomenului).

Digestie

Abilitatea organismului de a extrage nutrimente şi alte substanţe esenţiale vieţii de care are nevoie pentru creştere, energie şi vindecare.

Dizenterie

Infecţie intestinală asociată cu diareea călătorului şi însoţită de scaune frecvente şi cu sânge, dureri abdominale şi febră.

Dureri abdominale şi spasme abdominale

Durerile şi spasmele sunt o componentă obişnuită a sindromului de colon iritabil. Intestinele dilatate de gaze sau de constipaţie pot provoca dureri groaznice.

ATENŢIE! Nu toate durerile abdominale sunt cauzate de sindromul de colon iritabil.

Endoscopie

Procedură medicală de diagnostic care

presupune utilizarea unui endoscop; **endoscopul** este un tub din fibră optică utilizat de medici pentru investigarea tractului gastrointestinal.

Fecale (scaun)

Materii ce nu pot fi absorbite de către organism, formate din reziduuri ale digestiei şi excretate la sfârşitul tranzitului digestiv prin rect şi anus, după ce trec prin colon.

Gastroenterită

Infecţie sau iritaţie a stomacului sau intestinelor; poate fi cauzată de toxiinfecţie alimentară, bacterii, paraziţi şi stres puternic.

Gaze

Gazele se produc în intestine în urma digestiei alimentelor, din cauza aerofagiei (înghiţirea aerului) sau din cauza substanţelor excretate de bacterii sau fungi. Gazele sunt eliminate prin flatulenţă sau eructaţie (râgâit).

Incontinenţa fecală

Acest termen descrie pierderea controlului asupra intestinelor şi incapacitatea de a controla defecaţia, ceea ce duce la eliminarea involuntară

de materii fecale prin rect şi anus.

Intestine

Acesta este un termen general pentru intestinul subţire şi intestinul gros, două tuburi sinuoase aflate în cavitatea abdominală.

Intestinul gros (colon)

Parte a tractului gastrointestinal care face legătura între intestinul subţire şi anus.

Intestinul subţire

Parte a tractului gastrointestinal care face legătura între stomac şi intestinul gros; joacă un rol esenţial în absorbţia nutrimentelor în sânge.

Mucus

Substanţă vâscoasă care căptuşeşte şi protejează membranele şi ţesuturile tractului gastrointestinal.

Rinichi

Organe pereche localizate în partea dorsală a cavităţii abdominale, de-o parte şi de alta a coloanei vertebrale. Rinichii sunt responsabili cu filtrarea reziduurilor din sânge şi excreţia acestora în urină.

Serotonină

Neurotransmiţător prezent în diverse organe, incluzând sistemul nervos central; se găseşte în proporţie de 95% în intestine.

Sfincter

Muşchi inelar care înconjoară un orificiu natural, reglându-i deschiderea în funcţie de gradul de contracţie sau de relaxare. Când este relaxat, sfincterul se lărgeşte şi permite trecerea materiilor; când este contractat (închis), blochează trecerea materiilor.

Sindromul de colon iritabil (SCI)

Afecţiune funcţională a tractului gastrointestinal cu simptome ce includ diaree şi/sau constipaţie, dureri abdominale, balonare şi gaze.

Sindromul de malabsorbţie

Tulburare a absorbţiei intestinale a nutrimentelor (glucide, lipide, proteine etc.); este semnalată de simptome ca balonare, gaze, scaune care conţin urme de grăsime sau alimente nedigerate, anemie, slăbiciune şi pierdere în

greutate.

Sistem digestiv

Ansamblul organelor şi ţesuturilor care au funcţia de metabolizare a alimentelor şi li chidelor pe care le ingerăm; numit şi tract gastrointestinal.

Stomac

Organ în formă de pungă, situat între esofag (de care este separat de diafragmă] şi duoden (primul segment al intestinului subţire]; responsabil cu digestia alimentelor.

Tract gastrointestinal

O altă denumire a sistemului digestiv, adică tubul muscular care se întinde de la cavitatea bucală la anus. Alimentele ingerate trec prin el pentru a fi digerate, absorbite şi eliminate.

Resurse utile

Asociaţia Română de Nutriţie şi Dietetică (ARoND)

www.nutritiedietetica. ro

contactiiuţi-itiedietetica. ro

Societatea Română de Diabet, Nutriţie şi

Boli Metabolice w w w. societate – diabetroofficeSocietate-diabet. ro

Str. Ion Movilă nr. 5 – 7, Bucureşti, Sector 2,020475

Institutul Naţional de Medicină Complementară şi Alternativă wwwiaccbookcum/pages/institutul-Naţional-Medirina-Coniplementara-şi-Alternativă

Înmca bucureşti yahoo, comm

Şoseaua Panduri nr. 22, corp 2A, Sector 5, Bucureşti Tel.: 021.410.03.09

Ordinul Practicienilor de Medicină Complementară / Alternativă www.opmca. ro